

# فوائد الفواكه

# Benefits of Fruits



## Peach

- Keeps the Skin Healthy.
- Boosts immunity.
- A moderate source of antioxidant, vitamin C, vitamin A and ßeta-carotene.
- Rich in minerals such as potassium, fluoride, and iron.

○ **1 medium fruit = 58 kcal**

## الخوخ

- يحافظ على بشرة صحية.
- يساعد على تقوية المناعة.
- مصدر معتدل من مضادات الأكسدة، وفيتامين (ج)، وفيتامين (أ) وبيتا كاروتين.
- غني بالمعادن مثل البوتاسيوم، والفلورايد، والحديد.

○ **فاكهة متوسطة = 58 سعرة حرارية**



## Mandarin

- Rich source of vitamin C.
- Improves immunity.
- Improves brain health.
- Good for hair and skin's appearance.
- It contains a good percentage of dietary fiber for a healthy digestive system.

○ **1 medium fruit = 47 kcal**

## اليوسفي ( السنطرة)

- مصدر غني بفيتامين (ج).
- يعمل على تحسين المناعة.
- جيد لصحة الدماغ.
- مفيد للشعر والبشرة.
- يحتوي على نسبة جيدة من الألياف الغذائية المفيدة لصحة الجهاز الهضمي.

○ **فاكهة متوسطة = 47 سعرة حرارية**



## Pears

- For healthy hair and skin.
- To maintain a healthy heart.
- Good source of vitamin K and vitamin C and minerals such as iron, potassium, and magnesium.

○ **1 small fruit = 84 kcal**

## الكمثرى

- لصحة الشعر والبشرة.
- للحفاظ على صحة القلب.
- مصدر جيد لفيتامين (ك)، وفيتامين (ج)، والمعادن مثل: الحديد، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم.

○ **فاكهة صغيرة = 84 سعرة حرارية**

## Apple

- Rich in antioxidants and dietary fibers.
- Boosts immunity.
- Contains adequate quantities of vitamin C, B-complex vitamins (B1, B2, B6).

○ **1 small fruit (165g) = 85.8 kcals**

## التفاح

- غني بمضادات الأكسدة والألياف الغذائية.
- يقوي المناعة.
- يحتوي على كمية كافية من فيتامين (ج)، وفيتامينات (ب) المركبة (ب1 و ب2وب6).

○ **فاكهة صغيرة (165 جرام) = 85.8 سعرة حرارية**



## Plum

- Rich in dietary fiber.
- Boosts bone health.
- Moderate source of vitamin A and Beta-carotene.
- Rich in minerals like potassium, fluoride and iron.

○ **2 small fruits = 60 kcals**

## البرقوق

- غني بالألياف الغذائية.
- يعزز صحة العظام.
- مصدر معتدل من فيتامين (أ)، وبيتا كاروتين.
- غني بالمعادن مثل: البوتاسيوم والفلورايد والحديد.

○ **فاكهتان صغيرتان = 60 سعرة حرارية**



## kiwi

- Good source of dietary fiber.
- Contains excellent levels of vitamin C, vitamin A, vitamin E and vitamin K.
- Rich source of potassium.

○ **2 small fruits = 87 Kcal**

## الكيوي

- مصدر جيد للألياف الغذائية.
- يحتوي على مستويات جيدة من فيتامين (ج)، وفيتامين (أ)، وفيتامين (هـ)، وفيتامين (ك).
- يعتبر مصدراً غنياً بالبوتاسيوم.

○ **فاكهتين صغيرتين = 87 سعرة حرارية**



## Pomegranate

- Good Source of B-complex, vitamin C, and antioxidants.
- Improves immunity.
- Contains dietary fiber and useful minerals like calcium, and potassium.

○ **1 cup of 175 g = 145 Kcal**

## الرمان

- مصدر جيد لفيتامينات (ب) المركبة، وفيتامين ج، ومضادات الأكسدة.
- يعزز المناعة.
- يحتوي على الألياف الغذائية والمعادن المفيدة مثل: الكالسيوم، والبوتاسيوم.

○ **كوب واحد (175 جرام) = 145 سعرة حرارية**

## Orange



- Reduces the severity and duration of colds.
- Helps in wound healing.
- Good source of Vitamin C and helps strengthen the immune system.
- For healthy skin.

○ **1 medium fruit (145 g)= 72.4 Kcal**

## البرتقال

- يحد من شدة ومدّة نزلات البرد.
- يساعد على التئام الجروح.
- مصدر جيد لفيتامين (ج)، ويساعد على تقوية الجهاز المناعي.
- يساعد في الحصول على بشرة صحية.

○ **فاكهة متوسطة (154 جرام) = 72.4 سعرة حرارية**



## Mango

- Clears the skin and improves eye health.
- Rich in dietary fiber for digestive health.
- Good source of potassium and helps regulate blood pressure.

○ **1 cup (165 g)= 99 Kcal**

## المانجو

- يغذي الجلد ويحسّن صحة العيون.
- غني بالألياف الغذائية لصحة الجهاز الهضمي.
- مصدر جيد للبوتاسيوم، ويساعد على تنظيم ضغط الدم.

○ **1 كوب (165 جرام) = 99 سعرة حرارية**

## Grapes



- Rich in antioxidants.
- It reduces the chances of getting infections.
- Rich source of minerals such as copper, iron and manganese and vitamins such vitamin C, vitamin A, vitamin K and carotenes.

○ **13/ cup (75 g)= 51.8 Kcal**

## العنـب

- غني بمضادات الأكسدة.
- يقلل من فرص الإصابة بالالتهابات
- غني بالمعادن المفيدة مثل: الحديد، والفيتامينات مثل فيتامين( ج)، و فيتامين( أ)، و فيتامين( ك)،و الكاروتينات.

○ **3/1 كوب واحد (75 جرام)= 51.8 سعرة الحرارية**



## Pineapple

## الأناناس

- It helps reduce the severity and duration of colds.
- Rich source of dietary fiber and vitamin C and B-complex vitamins and minerals such as potassium.
- It improves digestion and increases metabolism.

○ **Slice (83g)= 41.5 Kcal**

- يقلل من شدة ومدة نزلات البرد.
- مصدر غني بالألياف الغذائية، وفيتامين (ج) و فيتامينات (ب) المركبة، والمعادن مثل البوتاسيوم.
- يحسن من عملية الهضم، ويرفع الأيض.

○ **شريحة (83 جرام) =41.5 سعرة حرارية**

## Banana



## المـوز

- Provides the body with energy.
- Rich in dietary fibers, vitamin (B6), and minerals such as magnesium and potassium.
- Maintains health heart and arteries.
- Improves digestive health.

○ **1 small fruit (63g) = 56 Kcal**

- يمد الجسم بالطاقة.
- مصدر جيد للألياف الغذائية، وفيتامين (ب 6) والمعادن مثل: المغنيسيوم، وغني بالبوتاسيوم.
- يحافظ على صحة القلب والشرايين.
- يحسن عملية الهضم.

○ **حبة صغيرة (63 جرام) = 56 سعرة حرارية**



## Apricot

- Excellent sources of vitamin A.
- Good source of minerals such as potassium, iron, zinc and calcium.
- Rich in antioxidants.
- Good for the skin.

○ **1 apricot = 16.8 Kcal**

## المشمش

- مصدر ممتاز لفيتامين (أ).
- مصدر جيد للمعادن مثل: البوتاسيوم، والحديد، والزنك، والكالسيوم.
- غني بمضادات الاكسدة.
- جيد للبشرة.

○ **1 مشمش = 16.8 سعرة حرارية**



## Cherries

- Slows the aging of the skin.
- Improves memory.
- Contains adequate level of vitamin C.

○ **12 pieces (84g) = 52.92 Kcal**

## الكــرز

- يبطئ شيخوخة الجلد.
- يحسن الذاكرة.
- يحتوي على فيتامين( ج) بكميات مناسبة.

○ **12 حبة ( 84 جرام) = 52.92 سعرة حرارية**



## Dates

- Replenishes and revitalizes the body.
- Rich in dietary fiber.
- Contains antioxidant flavonoids.
- An excellent source of iron, potassium and rich in minerals such as calcium and magnesium.

○ **3 dates (24g) = 67.8 kcal**

## التمـر

- يجدد الطاقة وينشط الجسم.
- غني بالألياف الغذائية.
- يحتوي على الفلافونويد المضادة للأكسدة.
- مصدر ممتاز للحديد، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنيسيوم.

○ **3 تمرات (24 جرام) = 67.8 سعرة حرارية**

## Figs

- Rich in antioxidants and useful minerals such as iron and magnesium.
- Good source of vitamin C, vitamin A, vitamin k and carotenes.
- Good for bone health.

○ **1 row fig (50g) = 37 kcal**




- غني بمضادات الأكسدة والمعادن المفيدة مثل الحديد والمغنيسيوم.
- مصدر جيد لفيتامين (ج)، وفيتامين (أ)، وفيتامين (ك)، والكاروتينات.
- مفيد لصحة العظام.

○ **فاكهة تين طازجة (50 جرام) = 37 سعرة حرارية**



## Guava

- Immunity booster.
- Excellent source of antioxidant, vitamin C and vitamin-A.
- Rich source of soluble dietary fiber.
- Contains minerals such as potassium and magnesium.

○ 1 fruit (55g)= 37.4 Kcal

## الجوافة

- تقوية المناعة.
- مصدر ممتاز لمضادات الأكسدة، و فيتامين (ج) و فيتامين (أ)
- غنية بالألياف الغذائية.
- تحتوي على المعادن مثل البوتاسيوم و المغنيسيوم.

○ **حبة صغيرة (55 جرام)= 37.4 سعرة حرارية**

## Watermelon



- It contains a fair amount of water.
- Regulates blood pressure.
- Good source of vitamin-A and potassium.
- Rich in antioxidants and reduces the risk of cancer.

○ **1 cup (154)= 46.2 Kcal**

## البطيخ

- يحتوي على كمية كافية من الماء.
- مصدر جيد لفيتامين (أ)، والبوتاسيوم.
- ينظم ضغط الدم.
- غني بمضادات الأكسدة ويقلل من خطر الإصابة بالسرطان.

○ **كوب واحد (154) = 46.2 سعرة حرارية**



## Cantaloup

- Beneficial for the skin and has anti-aging properties.
- Source of vitamin A and good for eyes.
- Rich in antioxidants.

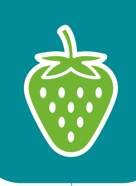
○ **1 cup (155 g )= 52.7 Kcal**

## الشمام

- مفيد للبشرة و يكافح الشيخوخة.
- مصدر لفيتامين (أ) وجيد لصحة العيون.
- غني بمضادات الأكسدة.

○ **كوب واحد ( 155 جرام) = 54 سعرة حرارية**

## Strawberries



- Boosts the immunity and is good for eye health.
- Nourishes the skin.
- Excellent source of vitamin C and B-complex.
- Contains fair amount of minerals such as potassium, fluorine, iron, and iodine.

○ **1 cup (144 g )= 46.1 Kcal**

## الفراولة

- تعزز المناعة وصحة العيون.
- تغذي البشرة.
- مصدر جيد لفيتامين (ج)، و فيتامينات ( ب ) المركبة.
- تحتوي على كمية كافية من المعادن مثل البوتاسيوم، والفلور، والحديد، واليود.

○ **كوب واحد (144 جرام) = 46.1 سعرة حرارية**



## Raspberries

- Increases immunity and slows down aging.
- Maintains eye health.
- Rich source of dietary fiber and antioxidants.
- It contains vitamin-C and minerals such as potassium, iron, and magnesium.

○ **1 cup (150 g) = 78 Kcal**

## التوت

- يقوي المناعة و يبطىء الشيخوخة.
- يحافظ على صحة العيون.
- غني بالألياف الغذائية، والمواد المضادة للأكسدة.
- يحتوي على فيتامين (ج) و معادن مثل البوتاسيوم، والحديد، والمغنيسيوم.

○ **كوب واحد (150) جرام = 78 سعرة حرارية**

## Grapefruit



- Boosts immune and heart health.
- Good source of dietary fiber.
- Excellent source of vitamin C, vitamin A and B-complex vitamins and minerals such as potassium and calcium.

○ **12/ fruit =64.7 Kcal**

## الجريب فروت

- يعزز المناعة وصحة القلب.
- يحتوي على كمية جيدة من الألياف الغذائية.
- مصدراً جيداً لفيتامين (ج)، وفيتامين( أ)، وفيتامينات (ب) المركبة والمعادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم.

○ **2/1 فاكهة = 64.7 سعرة حرارية**



## Papaya

## البابايا

- Boosts immunity and improves digestion.
- It contains a fair amount of dietary fiber.
- Excellent source of vitamin A, vitamin C, and B -complex vitamins and minerals such as potassium and calcium.

○ **1 small fruit (157 g) = 67.5 Kcal**

- يعزز المناعة.
- يحتوي على كمية كافية من الألياف الغذائية ويحسن الهضم.
- مصدراً جيداً للعديد من الفيتامينات مثل فيتامين( أ) ، وفيتامين (ج) وفيتامينات (ب) المركبة، والمعادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم.

○ **فاكهة صغيرة (157 جرام) = 67.5 سعرة حرارية**

## Raisins

## الزبيب

- Good source of dietary fiber.
- Enhances bone health.
- Source of B - complex vitamins and potassium.

○ **20 g = 60 Kcal**

- مصدراً جيداً للألياف الغذائية.
- يعمل على تعزيز صحة العظام.
- مصدراً لفيتامينات (ب) المركبة والبوتاسيوم.

○ **20 جرام = 60 سعرة حرارية**